

Demi-fond court.

Du 11 au 17 Mars 2013

Nous reprenons les séances spécifiques...

Agendas compétition → <http://asfivillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>

| | |
|-----------------|--|
| Lundi | Groupe : REPOS Ou 50' de footing, selon sensation... Zouaire : 50' (12km) |
| Mardi * | GROUPE : 20' + escaliers + [800+700+600+400+300+200m] (Récup 100m Marche) (Attention à bien s'échauffer avant) Séance basée sur la vitesse!!! |
| Mercredi | Groupe : 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) (15km) |
| Jeudi * | GROUPE : 20' + escaliers + [200+300+400+500+600+700+800m] (Récup 100m Marche) (Attention à bien s'échauffer avant) Séance basée sur la vitesse!!! |
| Vendredi | GROUPE : REPOS Zouaire : 50' footing |
| Samedi * | Matin : Zouaire : 50' de footing ----- Soir : Raphael/Frederic/Daniel : 45' de footing + (10LD obligatoire) (14km) Zouaire : 1h00 footing |
| Dimanche | (Période de vacances) RDV à 10h00 Pour Le Parc des Sceaux. 3 tours !! (Sauf Profil 400/800m RDV en salle a 11h pour 40' de musculation – (Kévan-Raphael) |

- Un petit footing de 40 à 50' de footing peut être effectué le matin si possible...

Liste des athlètes demi fond court.

| <u>Préparation 400/800m</u> | <u>Préparation 1500 au 10km</u> | <u>Préparation générale</u> |
|------------------------------------|---|---|
| - Kévan - Geoffrey - Raphael | - Jean - Zouaire - Elie - Daniel | - Lahoucine - Frédéric - Christophe |